9月 市民カレンダー 9/11～30

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（金）		21（月）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）
12（土）		22（火）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）
13（日）	**【医】佐野内科リハビリテーションクリニック**（☎53-3031）	23（水）	
14（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）	24（木）	
15（火）		25（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ
16（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **特定健診** プラザ八王子（8:50～14:00） **育児相談** 子育てセンターぴらふ（10:00～11:30）	26（土）	
17（木）	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **3歳児健診** プラザ八王子（12:45～）	27（日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）
18（金）	**心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ **特定健診** プラザ八王子（8:50～10:40）	28（月）	
19（土）		29（火）	
20（日）	**【医】八井田医院耳鼻咽喉科**（☎52-2533）	30（水）	

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝9月30日（水）

国民健康保険税	第3期
介護保険料	第3期
後期高齢者医療保険料	第3期

香美市立診療所 休診のお知らせ

・物部歯科診療所
9月16日（水） ※9月17日（木）代替診療

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	9月20日（日）	9月21日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	9月20日（日）		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

10月 市民カレンダー 10/1～10

【医】 休日当番医

1 (木)	**乳児健診(4か月児)** プラザ八王子(12:40～) **乳児健診(10か月児)** プラザ八王子(13:15～)	6 (火)	
2 (金)	**身体障害者相談** プラザ八王子(10:00～12:00) **子宮頸がん検診** プラザ八王子(9:00～15:00) **乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00)	7 (水)	
3 (土)		8 (木)	**1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:45～)
4 (日)	**【医】小松内科**(☎52-1151)	9 (金)	
5 (月)		10 (土)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 香北分館 (10:10～11:50)

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

No.118

ピーマンとしめじのゴマ和え

一口メモ

９月はがん制圧月間です。がん予防のためには野菜と果物を合わせて１日 400ｇ～500ｇ程度（野菜を小鉢で５皿、果物を１皿）が目安です。たくさんの量を食べることより、毎日欠かさず食べることが大切です。

一人分の栄養価			
エネルギー	43kcal	カルシウム	25mg
たんぱく質	1.7g	塩分	0.5g

材料(4人分)

	ピーマン	４個
	しめじ	１株
	みょうが	１個
A	すりごま	小さじ２
A	マヨネーズ	小さじ１
A	めんつゆ(濃縮)	大さじ２
A	砂糖	小さじ１

作り方

① ピーマンを半分の長さで千切りにする。しめじは根元を切り落とす。それぞれ、しんなりする程度にゆでて流水で冷やしてからしっかり絞る。

② みょうがは根元を取り千切りにして水にさらす。

③ 材料とＡの調味料を混ぜ合わせる。